

Actitud postural

Importancia y prevención en edad escolar

Filminas de apoyo a la exposición docente de materias universitarias de Educación Física

Antonio D. Galera

Universidad Autónoma de Barcelona
Facultad de Ciencias de la Educación
Febrero de 2012

- Este material está protegido por derechos de autoría.
- Se permite su reproducción siempre que se cite la fuente:
- Antonio D. Galera: *Actitud postural. Importancia y prevención en edad escolar*, Bellaterra, UAB, DDD, 2012 <>



Actitud postural

Bipedestación e inteligencia



- La conquista de la bipedestación, logro humano de primer orden, fuente del aumento de la inteligencia:
 - ✓ 1. LIBERA a la mano, permitiendo la manipulación del entorno.
 - ✓ 2. INCREMENTA la amplitud y alcance del movimiento corporal.
 - ✓ 3. MULTIPLICA las posibilidades de observación.
 - ✓ 4. AUMENTA las zonas de exploración del medio.

Actitud postural

Costes de la bipedestación (I)

Mujer : 14 + 6



- ✓ 1. SOBRECARGA el tobillo, disminuyendo sus posibilidades de movimiento.
- ✓ 2. SOBRECARGA la rodilla, incrementando su riesgo de lesiones.
- ✓ ...

Actitud postural

Costes de la bipedestación (II)

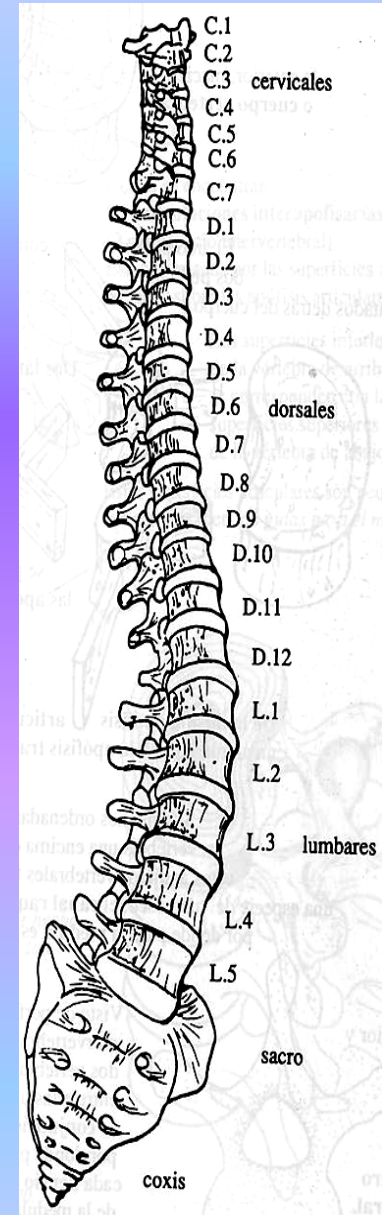
- ✓ ...
- ✓ 3. MODIFICA el desarrollo de la columna vertebral, pudiendo producir curvaturas antinaturales si la persona no es consciente de su cuerpo.
- ✓ 4. DISMINUYE la estabilidad del cuerpo.



Actitud postural

Columna vertebral, eje de la postura corporal (I)

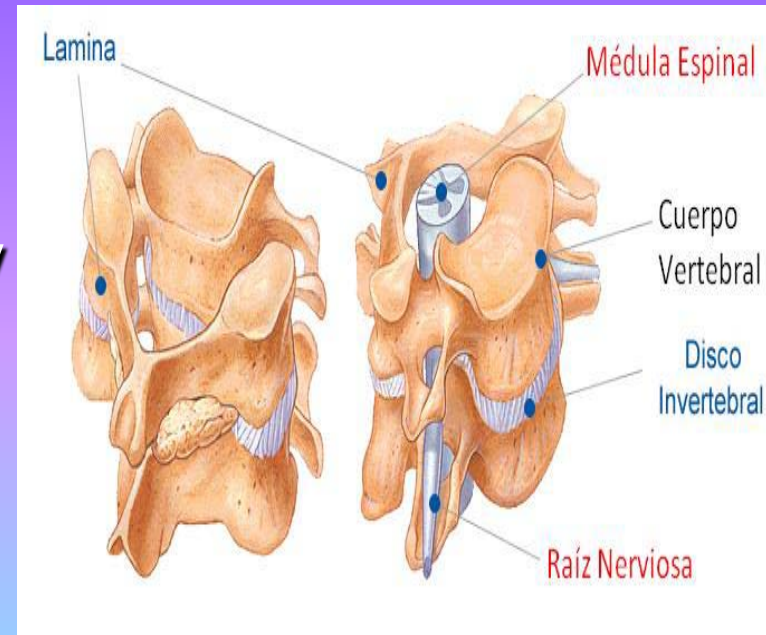
- La columna vertebral o espina dorsal es una de las estructuras más importantes del cuerpo humano.
- Compuesta por vértebras (huesos) y por discos intervertebrales (partes blandas)



Actitud postural

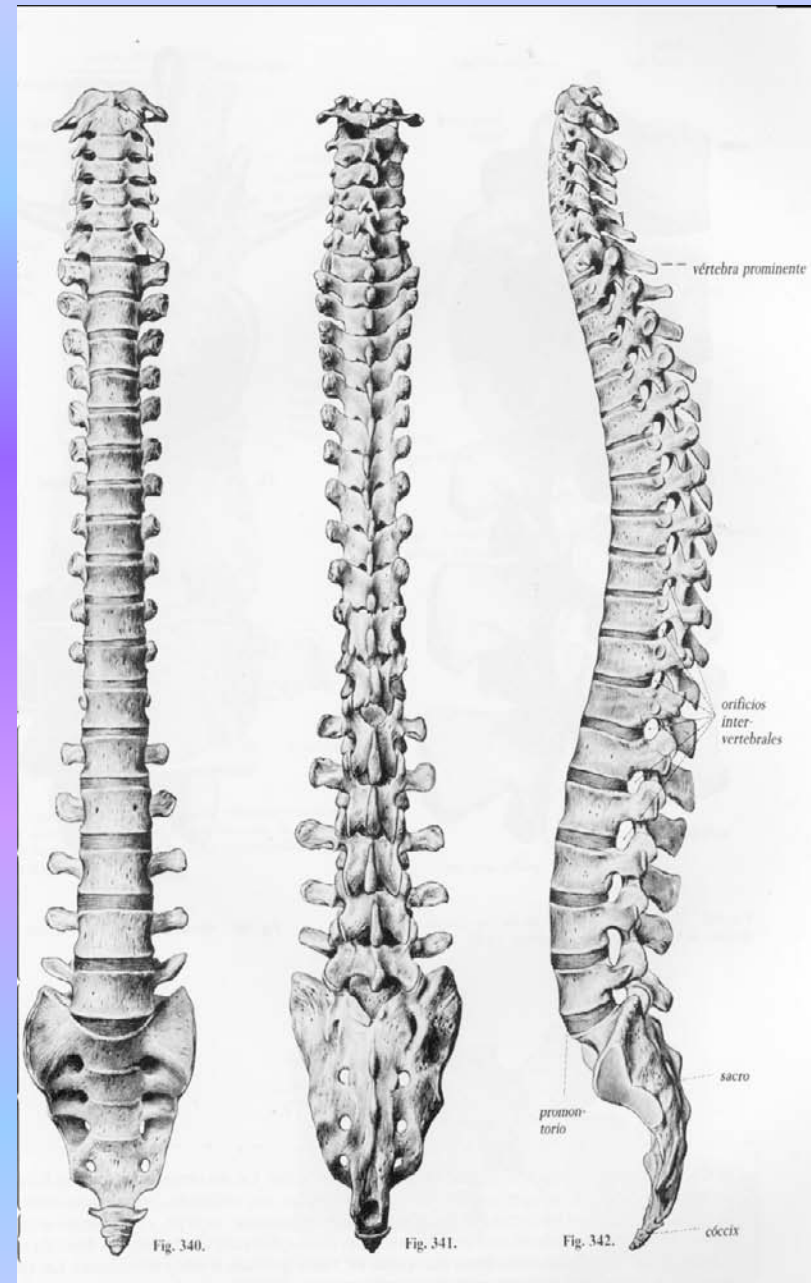
Columna vertebral, eje de la postura corporal (II)

- Vértabras y discos facilitan:
 - ✓ la articulación, el soporte y el movimiento del cráneo, cuello y tronco,
 - ✓ la unión de las costillas y el cierre del tórax,
 - ✓ y el soporte y protección de la médula espinal.



Actitud postural

Columna vertebral en alineación correcta



Actitud postural

Columnas vertebrales en alineaciones incorrectas

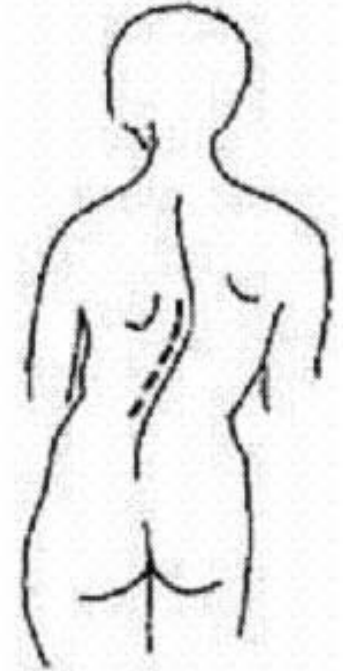
Actitudes posturales viciadas



hipercifosis
torácica



hiperlordosis
lumbar



escoliosis

Actitud postural

Evolución de la actitud cifótica no sensibilizada
(ausencia de intervención educativa en Primaria)



Juventud



Madurez



Vejez

Actitud postural

Actitud postural: necesidades de intervención educativa



Anteversión
Pélvica



Hiperlordosis
Lumbar



Hipercifosis
Torácica



Hiperlordosis
Cervical



Postura
Correcta

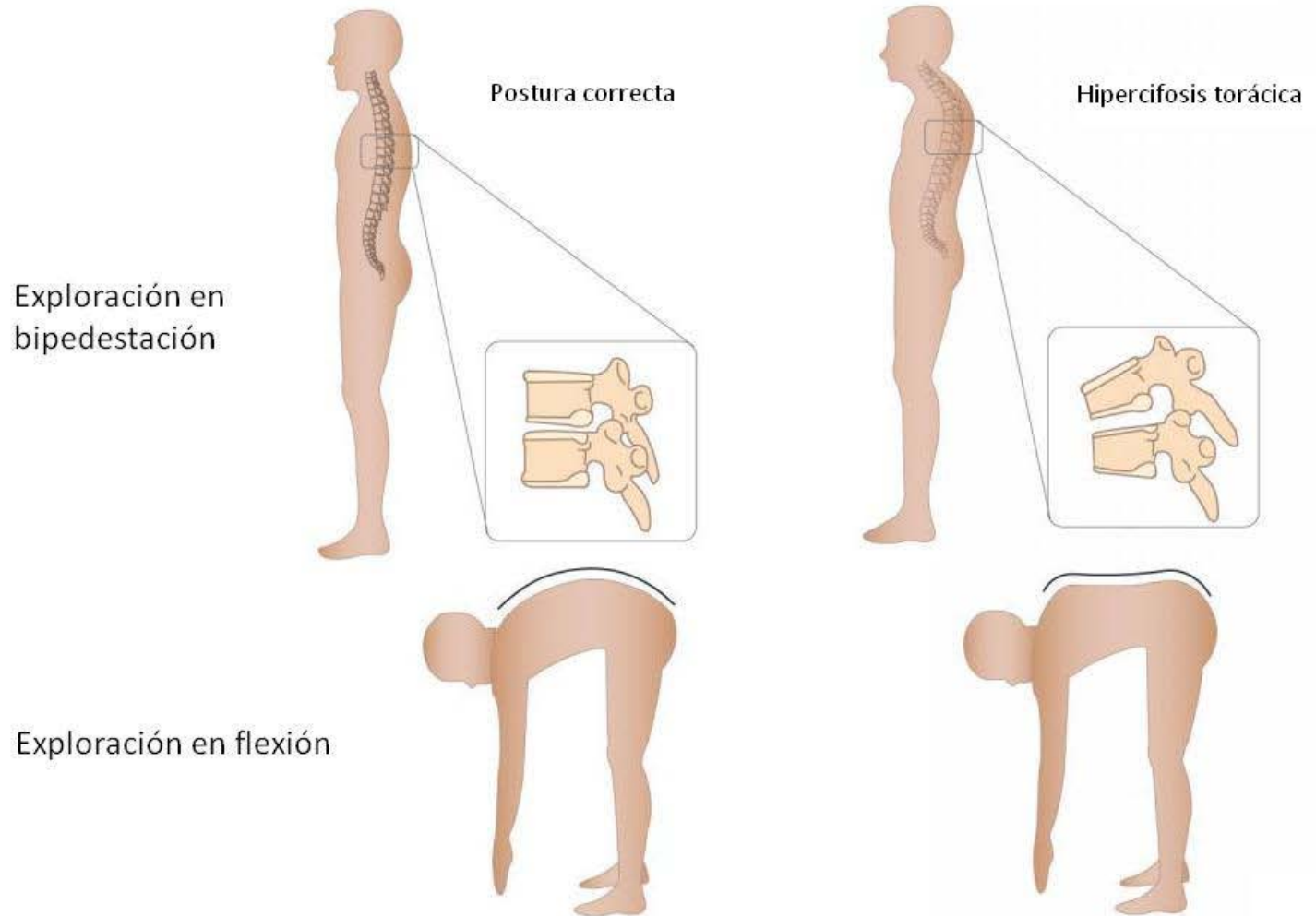
Posturas incorrectas (requieren sensibilización en Primaria)

Fuente: elaboración propia

(c) 2012 Galera

Actitud postural

Exploración visual de la hipercifosis torácica o afección de Scheuermann



Actitud postural

Mecanismos fisiológicos de las actitudes viciadas (I)

Ley de Delpeche

Relativa al cartílago de crecimiento:

- Las partes sometidas a presión sufren una inhibición
- Las sometidas a tracción sufren una facilitación.

Jacob Delpech (1772-1832), *De l'Orthomorphie par rapport à l'espèce humaine ou recherches anatomico-pathologiques*, París, 1828.

Actitud postural

Mecanismos fisiológicos de las actitudes viciadas (II)

Ley de Wolff

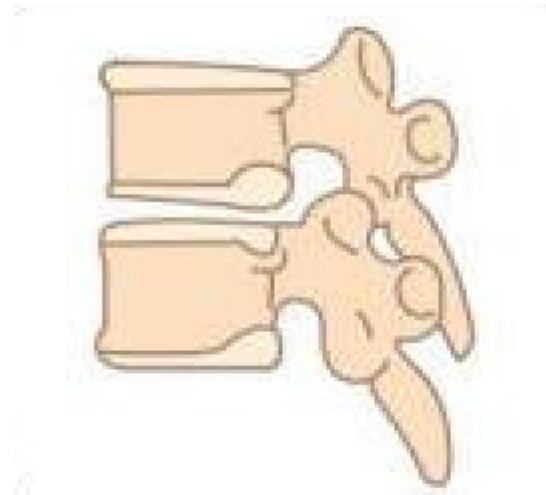
Relativa al tejido óseo:

- Las partes sometidas a presión crecen en grosor
- Las sometidas a tracción crecen en longitud.

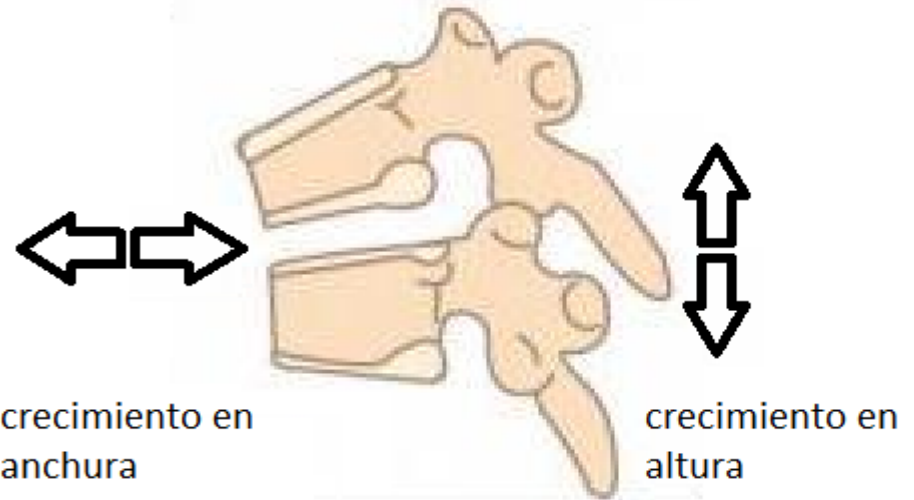
[Julius R. Wolff (1834-1902), *The Law of Prone Transformation*, 1892.

Actitud postural

Mecanismos fisiológicos de las actitudes viciadas (III)



Fisiología normal



Fisiología viciada

Actitud postural

Conclusiones I

Estos mecanismos fisiológicos se conocen desde hace unos 200 años:

- ¿Por qué se siguen produciendo numerosas deformidades durante el desarrollo de las niñas y niños?
- ¿A quién beneficia la ausencia o la falta de persistencia en la sensibilización de las escolares hacia su propio cuerpo?

Actitud postural

Conclusiones II

Esta sensibilización debe durar toda la vida:

- La tasa de renovación de las células óseas, aunque disminuye notablemente después del desarrollo infantil, es permanente.
- A cualquier edad, es vital prestar atención a las actitudes posturales.

